



# ВОЛЕЙБОЛ

## ВЕРХНЯЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА

**Автор**

**Поларшинов Геннадий  
Трифонович, учитель  
физической культуры ГБОУ СОШ  
с. Черный Ключ.**

# Содержание

1. [История игры «Волейбол»](#)
2. [Видеофрагмент игры](#)
3. [Инвентарь и оборудование](#)
4. [Одежда волейболиста](#)
5. [Техника безопасности](#)
6. [Техника верхней передачи](#)
7. [Видеокурс «Подводящие упражнения»](#)



# Из истории волейбола...



□ Как повествует современная история, человеком ставшим создателем волейбола, является преподаватель физкультуры колледжа Ассоциации молодых христиан в американском городе Холиоке *Уильям Морган* (штат Массачусетс) (1870-1942).

□ Однажды Морган предложил своим питомцам подбросить через рыболовную сеть надутую резиновую камеру.

□ Вскоре он с удивлением обнаружил, что те обмениваются пасами с явным азартом.

□ Новую игру назвали волейболом, что в переводе с английского означает «летающий мяч».

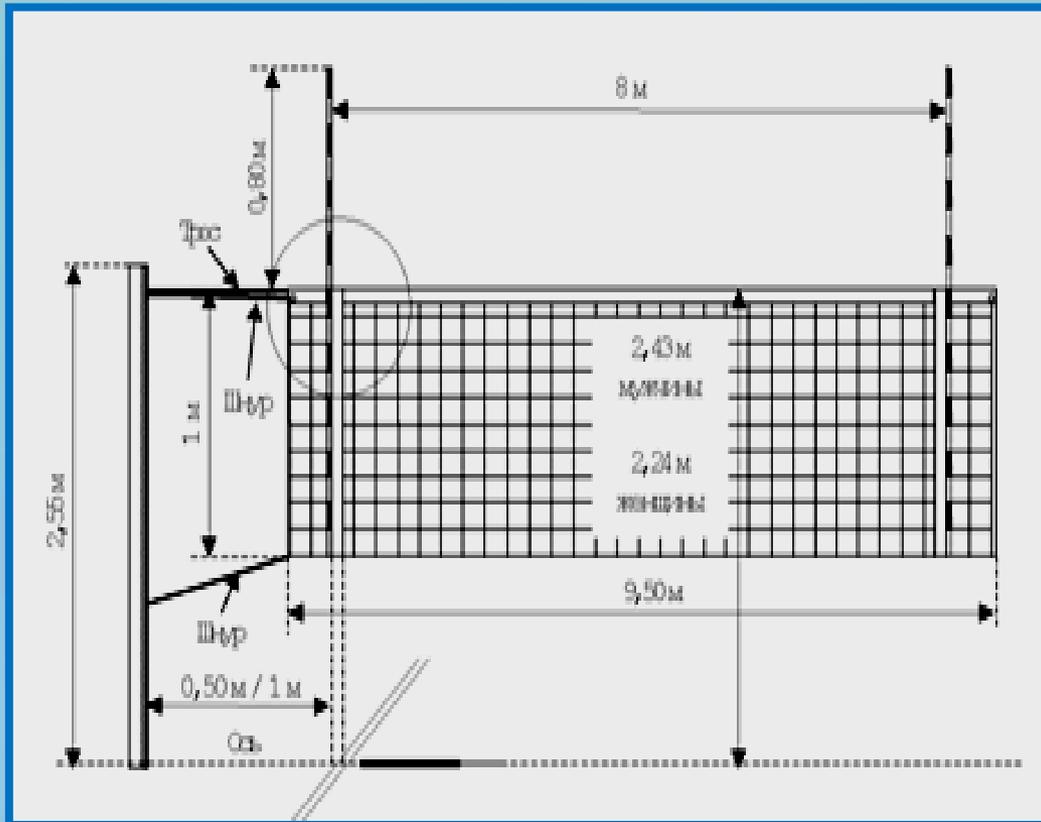


# Спортивная игра «ВОЛЕЙБОЛ»



# Инвентарь и оборудование

## Волейбольная сетка



### Высота:

Мужская сетка – 2, 43 м.

Женская сетка – 2, 24 м.

## Мяч



### Размеры:

Окружность – 65-67 см

Вес мяча-260-280г.

Давление от 0,30 до 0,325  
кг/ см<sup>2</sup>.



# Одежда



1. Футболка
2. Спортивные шорты
3. Носки
4. Кроссовки
5. На колени одевают наколенники, защищающие коленный сустав от травм.

# Техника безопасности



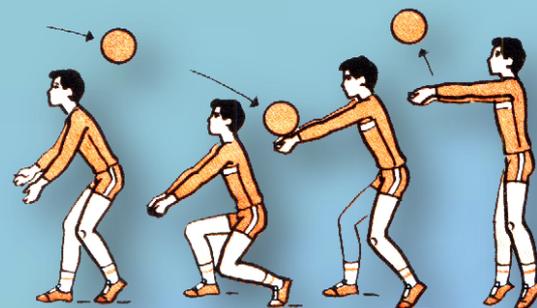
## Передача мяча

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими «сердечко»;



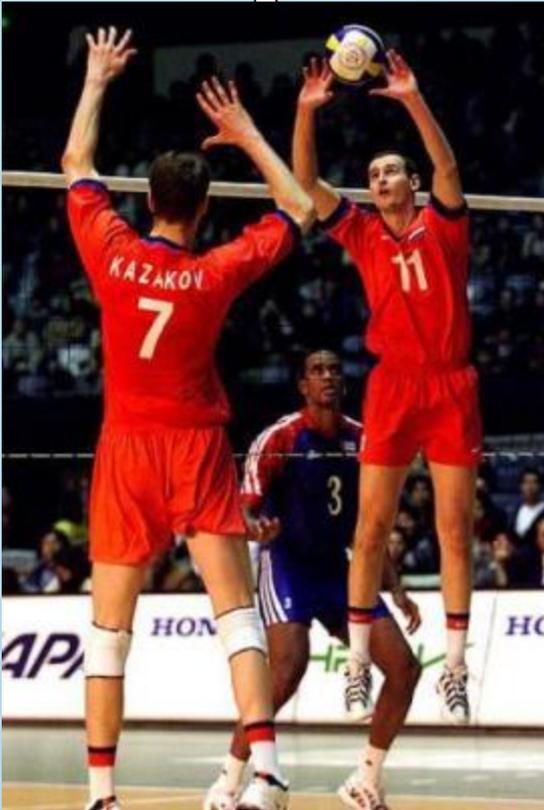
- при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч двумя руками снизу на предплечья;



- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку.



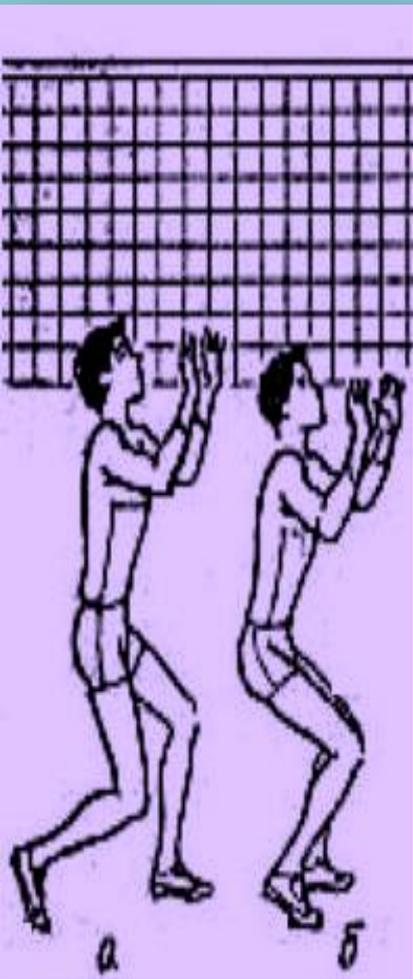
# Верхняя передача мяча



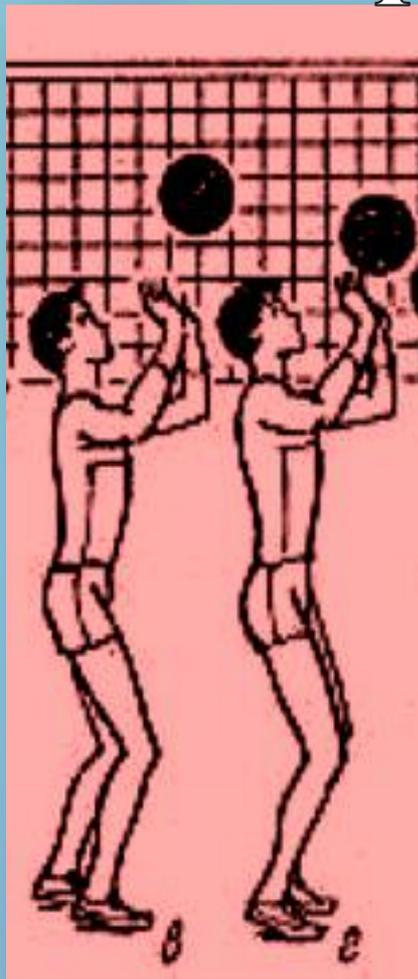
- Передача мяча сверху двумя руками составляет основу игры.
- При взаимодействии нападающих для ускорения атаки и дезорганизации блока.
- Она дает возможность выполнить различные упражнения по технике, а также играть через сетку.



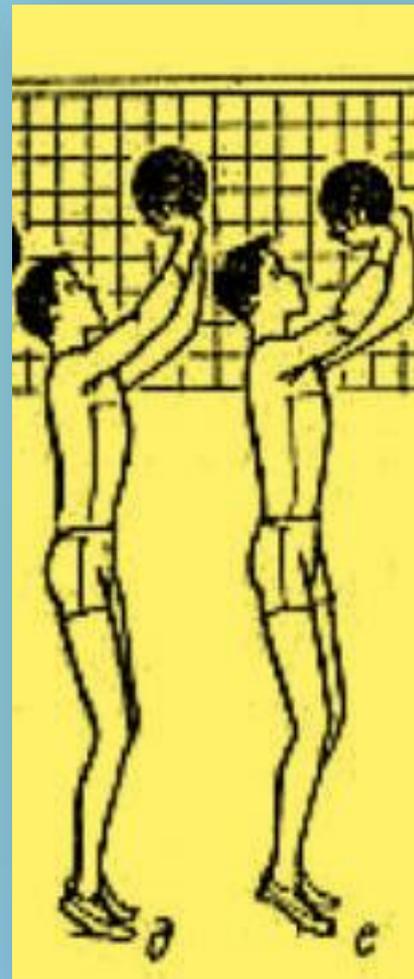
# Техника передачи состоит



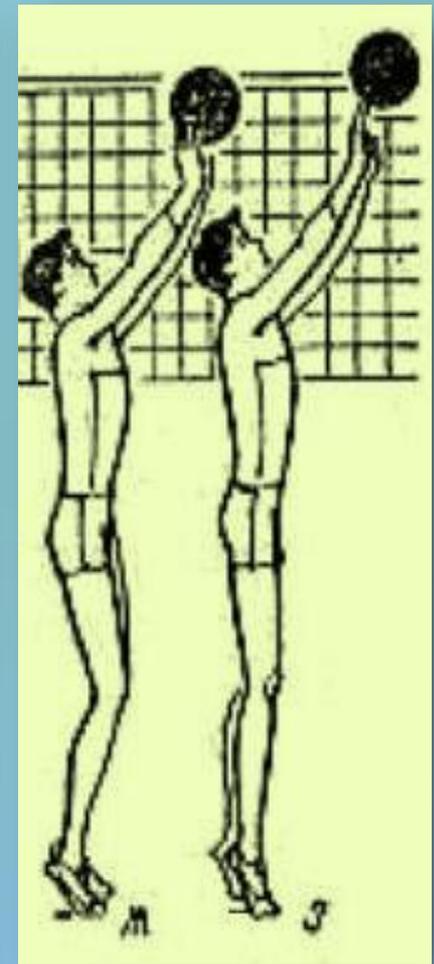
**Исходного  
положения  
стойки**



**Встречного  
движение  
рук**



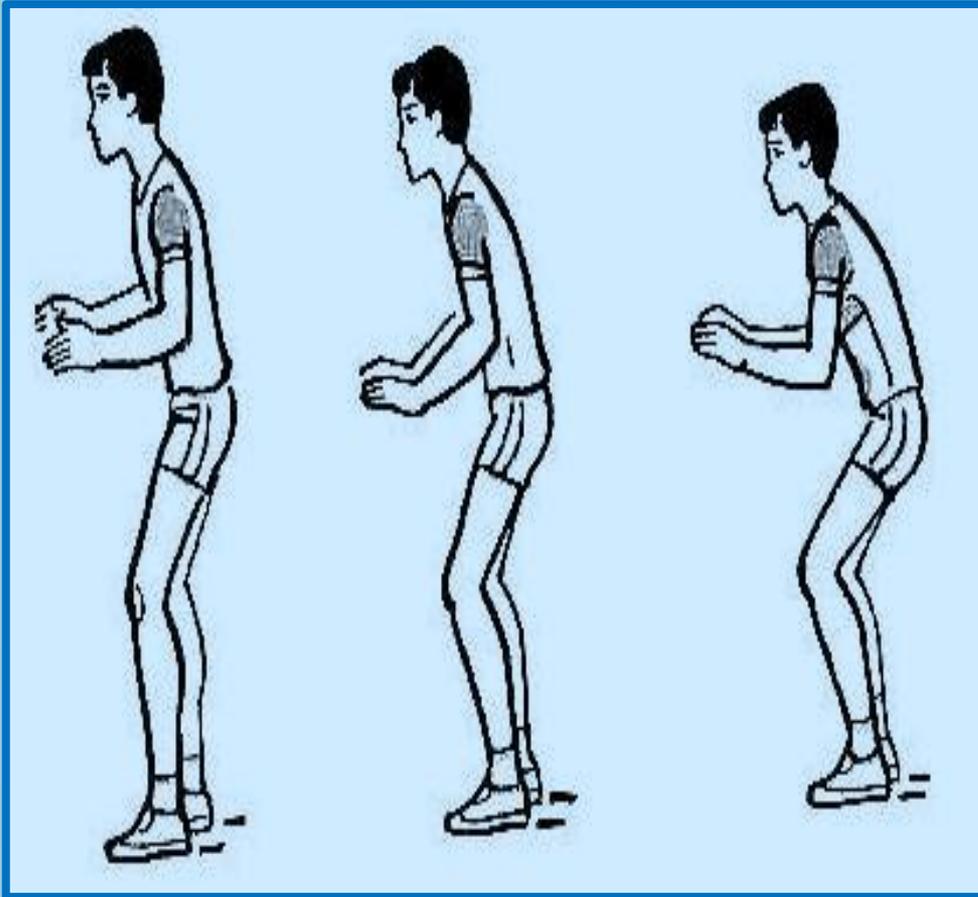
**Амортизации**



**Направление  
мяча (вылет)**



# Стойка волейболиста



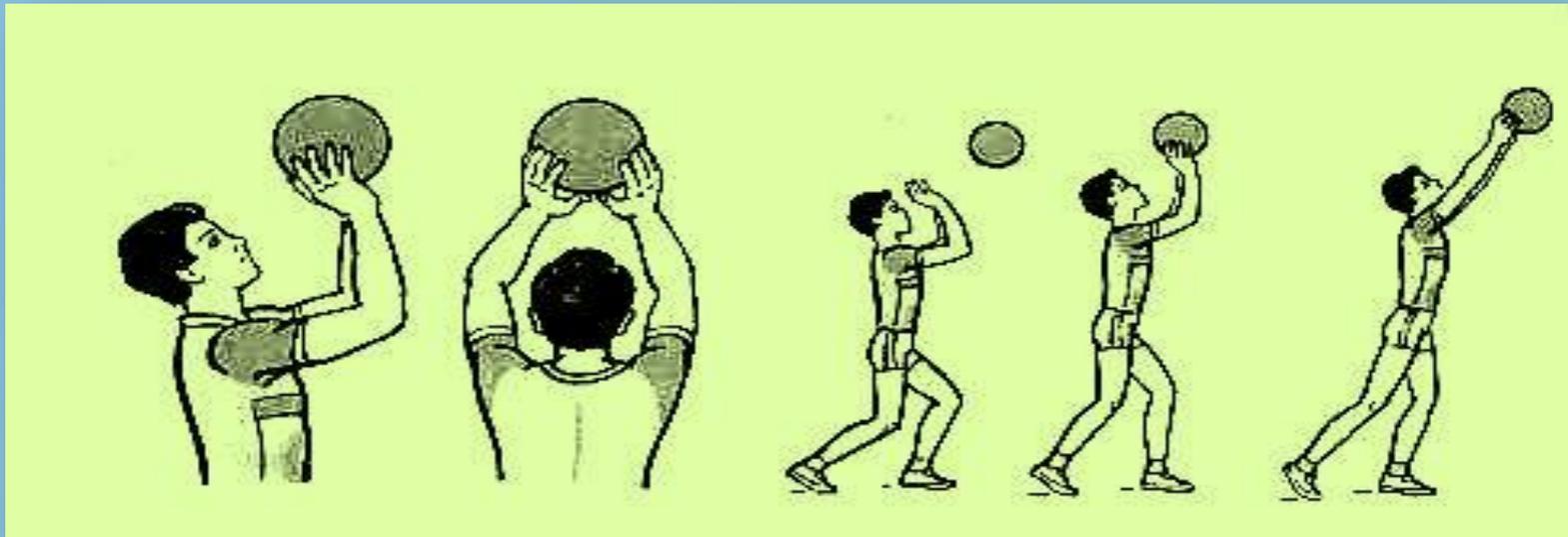
Высокая  
стойка

Средняя  
стойка

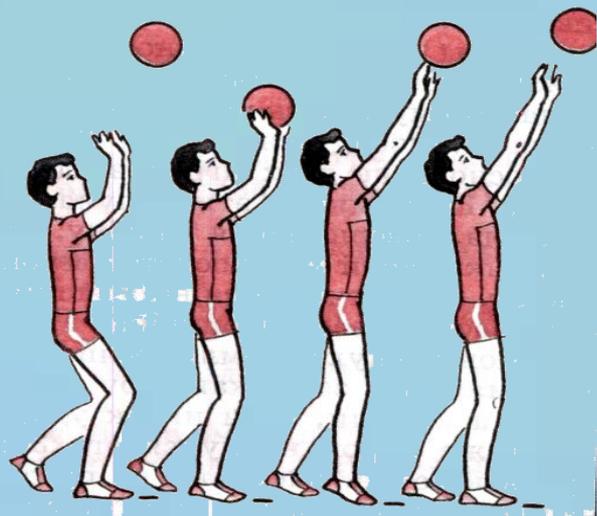
Низкая  
стойка

- Ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах.
- Одна нога впереди, или ступни расположены параллельно.
- Туловище наклонено вперед.
- Чем ниже стойка, тем больше вперед наклонено туловище.
- Руки согнуты в локтевых суставах.

# Правильное положение кистей и пальцев



# Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками



При выполнении передачи нужно успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистыми касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление.



Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры.



# ВИДЕОКУРС

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

[Упражнение №1](#)

[Упражнение №2](#)

[Упражнение №3](#)

[Упражнение №4](#)

[Упражнение №5](#)

[Упражнение №6](#)

[Упражнение №7](#)



## Упражнение №1



*Подбросив мяч, учащиеся ловят его в положении  
верхней передачи*



## Упражнение №2



*Подбросив мяч, учащиеся ловят его в положении верхней передачи, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу. При этом нужно обратить на положение кистей и пальцев на мяче, положение ног и на их работе при выполнении движения.*



## Упражнение №3



*Подбросив мяч, учащиеся ловят его в положении верхней передачи, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу, но с набросом мяча партнером*



## Упражнение №4



*Тоже упражнение, с имитацией передачи с перебрасывания мяча партнеру*



## Упражнение №5



*Передача над собой, не ловя мяч*



## Упражнение №6



*Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру, тот, поймав мяч, выполняет тоже движение*



## Упражнение №7



*Партнеры выполняют встречную верхнюю передачу мяча.*



# Используемые источники

## 1. Ссылки сайтов:

### ➤ картинки и анимации

<http://images.yandex.ru/yandsearch?p=2&text=%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0&stype=image&lr=57&noreask=1&ed=1>

### ➤ история игры волейбол -

[http://18x9.com/index.php?categoryid=68&p2\\_articleid=250](http://18x9.com/index.php?categoryid=68&p2_articleid=250)

### ➤ видеоролики «Верхняя передача мяча», «Спортивная игра волейбол»

<http://www.youtube.com/watch?v=jDdv2nZ0oY&feature=related>

### ➤ интернет –портал «Все о волейболе»

<http://www.volley4all.net/technique/58-pass.html>

